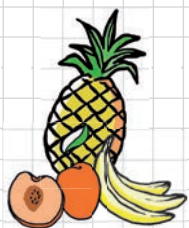




Содержание

Введение	3
Глава 1. Почему следует отказаться от глютена?....	7
Глава 2. Экспресс-детокс без глютена и лактозы	16
Глава 3. Моя безглютеновая диета	23
Глава 4. Новые рецепты блюд без глютена.....	60
Глава 5. Худеем без глютена	84
Глава 6. Безглютеновая диета – на всю жизнь?....	89
Заключение	93
Мои заметки	94





Введение

Продукты с пометкой «без глютена» заполняют полки супермаркетов, а ресторанные меню предлагают все больше блюд, не содержащих клейковину... Как объяснить это новое веяние, у которого сегодня множество последователей?

Безглютеновая система питания была придумана людьми, чей личный опыт доказал ее эффективность. И речь идет не только о маркетинговом феномене: многие, страдающие от различных неприятных симптомов, действительно решили свои проблемы, исключив из своего рациона глютен. Нарушение пищеварения (вздутие, тяжесть в желудке), хроническая усталость, задержка жидкости в организме, анемия, акне, аллергия... От всего этого можно избавиться, уменьшив употребление глютена или полностью исключив его из своего рациона.

Глютен, содержащийся в таких злаковых культурах, как пшеница, рожь, овес и ячмень, очень полезен в промышленности, так как позволяет производить воздушный хлеб и макаронные изделия, которые не развариваются. И мы сегодня употребляем его в пищу в гораздо большем количестве, чем в прошлом веке.

Это вещество, натуральное и на первый взгляд безопасное для здоровья, тем не менее плохо переносится некоторыми людьми. А чрезмерное употребление глютена, в особенности в состоянии стресса, может иметь нежелательные последствия: расстройство пищеварения, боли и повышенную утомляемость.

Еще в 1980-х гг. врачи и натуропаты предложили сократить употребление глютена при хронических болезнях суставов и некоторых психических расстройствах (аутизм, гиперактивность и др.), так как безглютеновая диета улучшала состояние здоровья их пациентов...

Как извлечь пользу от безглютеновой диеты

Какой бы ни была мотивация изменения рациона, совершенно не обязательно ограничивать себя в чем-то важном и жить в состоянии фрустрации. Можно и на диете сохранить жизнерадостность и отличное настроение.



Питание без глютена позволит вам:

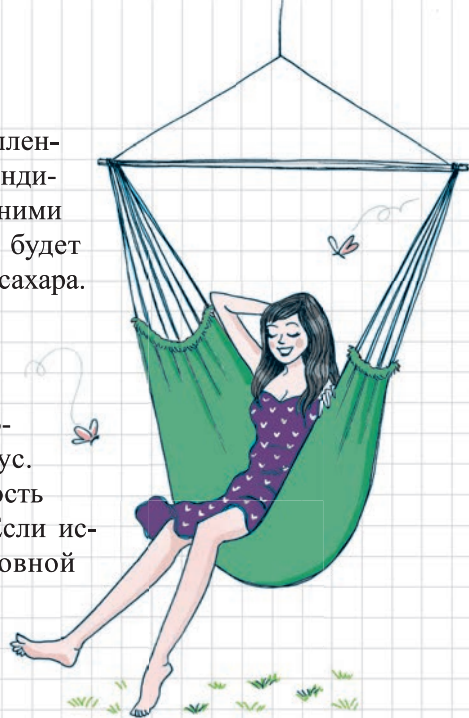
- разнообразить употребление зерновых культур. Киноа, гречка, полента, пшено, красная фасоль и фляжоле, батат заменяют классическую лазанью и пасту карбонара;
- употреблять больше овощей. Они не содержат глютен и очень практичны в приготовлении китайской рисовой лапши с жареными вегетарианскими добавками, сложных салатов, супов, домашних тушеных блюд и т. п.;



• сократить употребление продуктов промышленного производства. Замените булочки и другие кондитерские изделия, сладкое печенье, соусы домашними блюдами, полезными для здоровья, в которых будет растительное масло хорошего качества и меньше сахара.

Никакого волшебства!

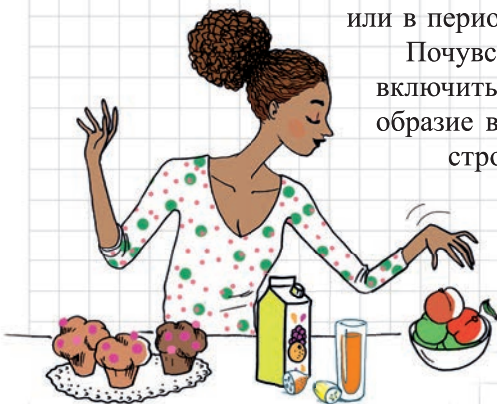
Безглютеновая диета поможет сбросить лишний вес (или набрать массу тела), улучшить процесс пищеварения и повысить жизненный тонус. Здесь нет никакой магии: только сбалансированность питания и гармоничность всего образа жизни. Если исключить глютен, но при этом пропускать основной прием пищи, практиковать быстрые перекусы, употреблять слишком жирные или сладкие продукты, диета не даст положительного эффекта, а скорее наоборот... Поэтому следуйте нашим советам и рекомендациям.



Питание без глютена: навсегда и для всех?

Сам по себе глютен отнюдь не вреден, человек употребляет в пищу этот натуральный растительный белок на протяжении тысяч лет. Но полезно будет исключить его из питания на некоторое время, если вы чувствуете усталость, не можете избавиться от каких-либо неприятных ощущений или в период детокса...

Почувствовав себя лучше, вы можете постепенно включить глютен в свой рацион, возратить разнообразие в меню и не следовать более длительной и строгой диете (если только у вас нет непереносимости глютена, см. с. 9).



Тест: «Необходимо ли мне безглютеновое питание?»

Вы решили попробовать безглютеновую диету?
Ответьте спонтанно на вопросы небольшого теста...



Что касается моего жизненного тонуса...

- ◆ Мне не хватает энергии даже после отпуска.
- ▲ Я в хорошей форме, но чувствую упадок сил при смене времен года.
- У меня возникают приступы усталости, особенно после приема пищи.



Мое пищеварение...

- Зависит от того, какие продукты я употребляю.
- ▲ Функционирует без проблем, но часто я переедаю.
- ◆ Утомляет меня. Я всегда чувствую тяжесть и вздутие живота после еды.

Иметь плоский живот...

- ▲ Для меня не проблема, при условии что я не буду переедать.
- Иногда получается, но я набираю вес при стрессе.
- ◆ Моя мечта... Живот у меня часто вздувается и болит.



Мои любимые блюда на ужин...

- ◆ Простые домашние блюда, иначе у меня нарушается пищеварение.
- ▲ Гамбургеры, картофель фри и пицца.
- Блюда японской и корейской кухни.

Состояние моего здоровья в целом...

- ▲ Хорошее, но я не особо прислушиваюсь к себе.
- Удовлетворительное, за исключением легкой анемии.
- ◆ У меня всегда что-то болит.

Задержка жидкости, целлюлит...

- Мой организм задерживает воду.
- ◆ Мой организм полностью насыщен водой.
- ▲ С этим никаких проблем.

Спорт и я...

- ▲ Стоит признаться, что спортом занимаюсь довольно редко.
- ◆ Это не для меня: как только я начинаю двигаться, у меня возникают мышечные боли.
- Нагрузки вызывают у меня одышку.

Мои волосы...

- ◆ Тусклые и порой выпадают.
- Выпадают при стрессе или от усталости.
- ▲ Ломкие.





Посчитайте свои баллы!

▲	●	◆



У вас большинство ответов ▲: Вы в хорошей форме, но порой ваш организм подает тревожные сигналы...

Легкое вздутие живота, тусклые волосы, усталость вам хорошо знакомы? Несомненно, нет необходимости придерживаться строгой безглютеновой диеты, но период детокса (без глютена и молока) принесет вам пользу! Необходимо проходить повторный курс после чрезмерного употребления глютена и при смене времен года (особенно весной и осенью).



У вас большинство ответов ●:

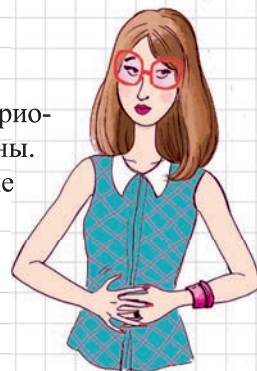
У вас «золотая середина»...

У вас нет непереносимости глютена, а периодические легкие недомогания не специфичны.

Но попробуйте перейти на 4-недельное питание без глютена, чтобы оценить его преимущества.

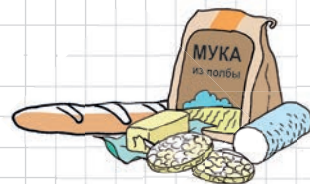
Рассматривайте этот новый рацион как лечебный курс для восстановления организма.

Придерживаться диеты всю жизнь не придется!



У вас большинство ответов ◆: Ваше тело будет вам благодарно, если вы перейдете на систему питания без глютена!

Хроническая усталость, нарушение пищеварения, боли в животе – причиной всему этому может быть глютен. Попробуйте исключить его из рациона. Если при этом вы станете более энергичны, продолжайте диету на протяжении нескольких месяцев. Если, наоборот, питание без глютена не окажет значительного воздействия за 6 недель, то бесполезно его придерживаться в дальнейшем. Ваши недомогания имеют другую причину...



Глава 1

Почему следует отказаться от глютена?

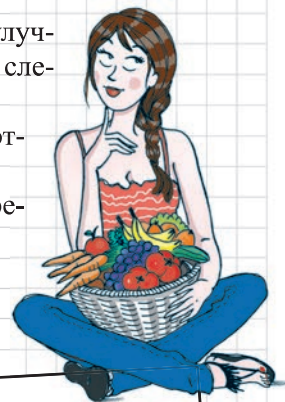
Питание без глютена – тенденция не только модная, но и полезная для здоровья. Ведь причиной необъяснимой усталости, анемии, болей и вздутия живота может оказаться глютен, который мы сегодня потребляем в гораздо большем количестве, чем прежде. И даже если у вас есть повышенная чувствительность к этому веществу, она может не проявляться годами: как и аллергия, непереносимость клейковины возникает в любом возрасте. Стрессовые ситуации и переутомление способствуют проявлению гиперчувствительности к глютену...

Сокращение потребления глютеносодержащих продуктов или полное их исключение из рациона не представляет никакого риска, так как это абсолютно безопасно для здоровья, а эффект от диетического питания может превзойти все ожидания.

Я могу улучшить свое самочувствие!

Исключение глютена из рациона питания несомненно улучшит состояние вашего здоровья, если вы замечаете у себя следующие симптомы:

- «разбитость» без видимой причины, даже во время отпуска;
- периодическое вздутие живота и невозможность определить продукты, которые его вызывают;
- легкая анемия (даже при употреблении препаратов железа);
- боли во всем теле, несмотря на то, что все обследования и анализы в норме;
- тяжесть во всем теле при нормальном весе;
- задержка жидкости, вздутие живота, слабость;



Глютен и китайская диетология
Китайская медицина считает, что чрезмерное употребление глютена истощает пищеварительную систему (или она может дать сбой) и способствует накоплению влаги и мокроты в организме. Как следствие – нарушение пищеварения (мягкий стул), проблемы с легкими (мокрый кашель), кожей (акне) и даже гинекологические «неполадки» (вагинальные выделения). Поэтому рекомендуется чередовать употребление пшеничной лапши с гречневой, рисовой и пшенной, в которых не содержится глютен.

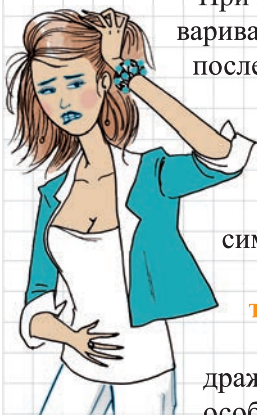
- акне, пятна неясного происхождения, которые не реагируют на уход за кожей;

- насморк и синусит.

Если медикаменты не избавляют от этих симптомов, попробуйте придерживаться безглютеновой диеты на протяжении 3–4 недель, а затем оцените изменения.

Глютен, лактоза или клетчатка – в чем причина?

У меня происходит сильное вздутие живота или даже диарея сразу после того, как съем пирожное с заварным кремом или мороженое...



Причина – лактоза! Присутствующий в молоке сахар плохо переваривается и вызывает вздутие, тошноту и диарею в течение часа после приема пищи.

Я чувствую себя уставшей, а иногда происходит вздутие живота, но необязательно после еды...

В этом может быть виноват глютен. Вам будет сложно установить точную связь с определенным продуктом, ведь симптомы малозаметны и нерегулярны.

Как только я употребляю в пищу сырые овощи и фрукты, у меня начинаются проблемы с пищеварением...

Причина – клетчатка и вода: сырые овощи и фрукты раздражают слизистую оболочку кишечника, и он вздувается. Это особенно заметно летом, когда мы употребляем дары садов и огородов в большом количестве.

Я никогда не добавляю в сухие завтраки молоко, иначе у меня появляется тошнота...

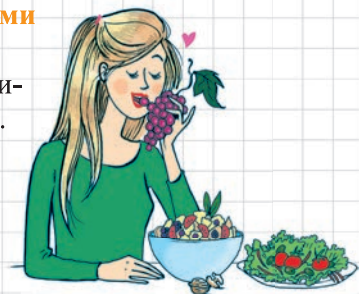
Лактоза порой вызывает легкую тошноту и ощущение тяжести. Прежде чем окончательно обвинить ее, попробуйте употреблять молоко без лактозы, чтобы заметить разницу.

После употребления в пищу хлеба с цельными зернами мой живот увеличивается вдвое...

Зерна, отруби и бобовые могут плохо перевариваться из-за большого содержания в них клетчатки. Попробуйте перейти на белый хлеб или выпечку без зерен.

Я считаю, что рис усваивается легче, чем макаронные изделия...

Когда вечеринки с пастой и пищей перестают доставлять вам удовольствие, пора переходить на безглютеновую диету.



У вас может проявляться непереносимость глютена, лактозы и клетчатки одновременно, но это, как правило, временное явление.

Я исключаю глютен!

Определите симптомы

Непереносимость глютена иногда не проявляется годами, так как признаки могут отсутствовать или не иметь очевидной связи с питанием. В случае хронической усталости, повторяющихся нарушений пищеварения, необъяснимой анемии необходим анализ крови.

Диагностика

Еще несколько лет назад для диагностики непереносимости глютена применялся только инвазивный метод – взятие на анализ частицы ткани слизистой оболочки кишечника. В настоящее время существует более эффективный способ – анализ крови, который позволяет легко поставить диагноз за несколько дней. Данный тест основан на изучении особых антител, которые показывают, что организм неправильно реагирует на глютен.

Я приступаю!

У меня диагностировали непереносимость глютена

Ситуация: непереносимость глютена (целиакия) установлена после проведения анализа крови или биопсии слизистой кишечника.

Как исключить глютен из питания?

Быстро, категорично и со всей ответственностью. Единственное решение – это полностью отказаться от клейковины: никакого нарушения диеты! Выбирайте продукты с логотипом «перечеркнутый пшеничный колос» или с пометкой «без глютена».

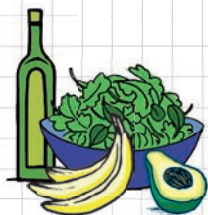
Польза для здоровья: слизистая кишечника восстановится, недостаток микроэлементов, в особенности железа, исчезнет за несколько месяцев. Проблемы с пищеварением будут устранены.



Стресс как пусковой механизм гиперчувствительности к глютену. Скрытая чувствительность к глютену может возникнуть внезапно, в период переутомления или на фоне хронической усталости (недостаток сна, работа сверх нормы). Под воздействием гормонов стресса меняется проходимость кишечника, а глютен, поступая в кровь, дает негативный эффект на уровне головного мозга. Результат – усталость, нарушение концентрации внимания и памяти... Безглютеновая диета поможет улучшить самочувствие, но необходимо также изменить образ жизни.



Полезно знать: если вы уже самостоятельно перешли на безглютеновую систему питания, анализ крови делать не имеет смысла, так как именно употребление глютена способствует появлению маркеров в крови... Поэтому делайте все в определенном порядке: сперва тест, затем диета!



ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГЛЮТЕНА?

У меня гиперчувствительность к глютену

Ситуация: легкие недомогания (усталость, нарушение пищеварения) присутствуют уже несколько месяцев, или вы переживаете период сильного стресса.

Как исключить глютен из питания? Не употребляйте продукты, богатые клейковиной (хлеб, макаронные изделия, печенье), но не исключайте пищу, которая содержит только примесь глютена (соевый соус, специи, гречневая мука). Из-за незначительного нарушения диеты никакой драмы не произойдет.

Польза для здоровья: вес стабилизируется, усталость постепенно исчезнет вместе с проблемами с кожей и суставами...



Я решила исключить глютен для улучшения самочувствия

Ситуация: вы хотите улучшить свой рацион, сделать его более качественным и сбалансированным и при этом разнообразить свое меню.

Как исключить глютен из питания? Доставляя себе удовольствие и проявляя воображение! Изменяя свой рацион, вы откроете для себя новые продукты (обжаренная гречка, пшено, ямс), не содержащие глютен (см. с. 44), станете покупать меньше готовой еды и создавать дома более здоровую пищу.

Польза для здоровья: отличное пищеварение, прилив сил и энергии, сияющая кожа и удовлетворенность от вкусной еды.

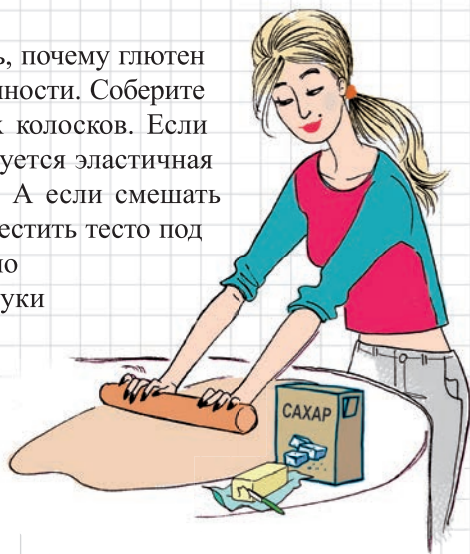


Глютен: что это такое?

Глютен – сложное вещество, состоящее из белков. Он содержится в некоторых зерновых культурах. Частица глютена, вызывающая аллергию, называется глиадином. Но обычно говорят о непереносимости глютена, а не глиадина.

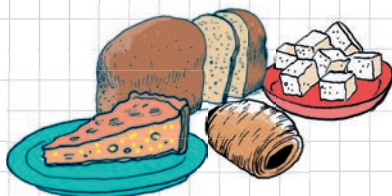
Что он из себя представляет?

Небольшой эксперимент позволит понять, почему глютен широко используется в пищевой промышленности. Соберите в поле несколько еще зеленых пшеничных колосков. Если пожевать их зерна в течение минуты, образуется эластичная кашка – настоящая жевательная резинка. А если смешать 100 г пшеничной муки и немного воды, поместить тесто под струю воды и продолжать его разминать, оно станет плотным и упругим. Крахмал из муки выйдет, останется только глютен. Это – идеальный ингредиент для придания необходимых качеств пирогам и хлебу. Хлеб получается мягким, булочки – воздушными, печенье – хрустящим, но не крошащимся... И все это благодаря глютену.



Где можно обнаружить глютен?

Этот белок содержится в таких зерновых культурах, как рожь, овес, пшеница и ячмень. Сюда следует добавить и полбу, которая является разновидностью пшеницы (в ней содержится около 7 % глютена). Клейковина – добавка, широко используемая в пищевой промышленности: ее можно обнаружить везде, включая продукты, которые, на первый взгляд, не могут содержать глютен (специи, сладости и др.). Его добавляют в виде пудры в сахарную глазурь, дрожжи, специи и другие продукты, чтобы избежать образования комочков. И сегодня питание без глютена – задача непростая, так как он прячется почти везде.





Не навести ли мне порядок на кухне?

«Инвентаризация» на кухне – отличный способ хорошо подготовиться к новой системе питания без глютена.

Я исключаю следующие продукты...

Из кухонных шкафчиков

Муку, макаронные изделия, сухие завтраки, сухарики, шведский хлеб, булочки, бисквитное печенье.

Мюсли и овсяные хлопья.

Суп мисо, соевый соус, соус терияки и другие продукты восточной кухни.

Из холодильника

Хумус, гуакамоле и тараму.

Все соусы и полуфабрикаты.

Десерты (профитролы, шоколадный фондан).

Из морозильника

Полуфабрикаты.

Рыбные палочки.

Китайские и японские блюда.

Пироги киш, пиццу и другие блюда из слоеного теста.

Замороженные круассаны и пироги.



Я оставляю...

Базовые продукты, безопасные для здоровья

Рис, киноа, картофель, чечевицу и другие бобовые.

Мясо и рыбу без добавок (свежие или замороженные).

Яйца.

Молоко, сливочное масло, сливки.

Сахар.

Растительное масло.

Свежие овощи и фрукты.

Орехи (грецкий, лесной, арахис).

Тофу, соевое молоко и другие виды растительного молока (из лесного ореха, миндальное, рисовое).

Йогурты из коровьего, овечьего, козьего и соевого молока, традиционные сорта сыра.

Кофе, чай, травяной чай, цикорий.

Варенье, мед.

Консервы без приправ (кукуруза, салат из овощей и фруктов, тунец, сардины).



Насколько безопасен для меня картофель?
Картофель, как и все корне- и клубнеплодные культуры, не содержит глютена. Можете смело употреблять его, но при условии, что сами приготовите. Магазинные картофельная запеканка дофинуа и даже картофель фри могут содержать пшеничную муку... Внимательно читайте список ингредиентов! А домашний картофель на пару, жареный, пюре, фри или запеченный в духовке прекрасно заменяет макароны из пшеничной муки.

Приправы...

Соль, черный перец и базовые специи (советуем внимательно изучить список ингредиентов): перец, мускатный орех, корица, имбирь — не представляют никаких проблем. Чеснок, репчатый лук, лук-шалот и все свежие травы можете употреблять без ограничений.



Я сортирую в зависимости от ингредиентов...

Я решаю, оставлять продукт или нет, после внимательного изучения состава

Смеси специй (смесь приправ для хлеба, мексиканская смесь и т. п.).

Бульонные кубики и кетчуп.

Супы из пакетов.

Кремовые десерты.



А как насчет напитков?

Почти все напитки разрешены, за исключением тех, в основу которых входят зерновые: солодовые напитки, порошковое какао и заменители кофе (ячменный или пшеничный). Зато цикорий не содержит глютен.



Будьте внимательны к молочным коктейлям и смузи: они могут быть посыпаны зернами, проростками пшеницы, кусочками печенья...

Чай, кофе, травяной чай никогда не содержат глютен. Нет клейковины и в натуральном молоке и фруктовых соках.

Газированная вода и сиропы не содержат глютен, но чтобы повисить качество питания, лучше уменьшить их количество...

Я радуюсь переменам!

На полках в супермаркетах можно найти много продуктов, не содержащих глютен, по доступным ценам и с приемлемым вкусом. Хлеб, макароны, печенье, тесто для пирогов и пиццы, батончики мюсли и полуфабрикаты приобрести легко, и вы можете угощать ими своих друзей и членов семьи. Безглютеновая диета не является питанием с ограничениями, здесь речь идет скорее о радикальной перемене вкусовых привычек.



Тест: «Содержится ли глютен в этих продуктах?»

1. Сливочное масло да нет
2. Спред или маргарин, богатый кислотами омега-3 да нет
3. Оливковое масло да нет
4. Гречневая мука да нет
5. Соевый соус да нет
6. Сыр тофу да нет
7. Сейтан (растительный белок)..... да нет
8. Тростниковый сахар кусочками да нет
9. Сахарная пудра да нет
10. Кукурузный крахмал..... да нет
11. Молочный шоколад да нет
12. Пиво да нет

Ответы

1. Сливочное масло

Нет никакого риска независимо от того, сладкое оно или полусоленое.

2. Спред или маргарин, богатый кислотами омега-3

Возможно незначительное содержание глютена. Читайте внимательно список ингредиентов, так как эти продукты содержат много добавок.

3. Оливковое масло

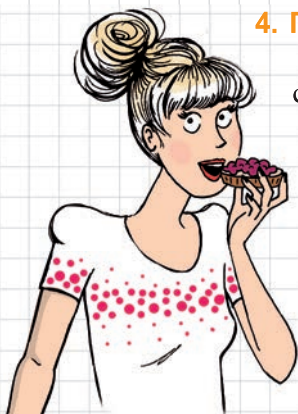
На 100 % без глютена, как и все растительные масла.

4. Гречневая мука

Может содержать глютен. Пшеница и гречка часто смешиваются в грузовиках, на заводах, на мельницах... Одним словом, пшеница порой «заражает» гречку, в которой от этого могут быть следы глютена. Зато гречневые продукты с логотипом «перечеркнутый пшеничный колос» гарантированно не содержат глютен.

5. Соевый соус

Производится из сои и пшеницы и поэтому всегда содержит глютен. Отдавайте предпочтение соусу тамари (100 % соя).





6. Сыр тофу

В его состав никогда не входит клейковина (при условии, что вы покупаете его в натуральном виде, без добавок).

7. Сейтан

При его производстве используют белки пшеницы, поэтому в нем содержится глютен. Исключить!



8. Тростниковый сахар кусочками

Он на 100 % не содержит глютен, как и свекольный сахар, независимо от того, сахарный песок это или рафинад.

9. Сахарная пудра

В ней присутствует глютен, и это всегда указывается на упаковке.



10. Кукурузный крахмал

Крахмал из кукурузы, или Maizena (продаваемый чаще всего под этой маркой), является надежным продуктом, имеющим пометку «без глютена». Но будьте осторожны с другими продуктами этой марки (заварное тесто, тесто для пирогов и т. п.), которые в большинстве случаев имеют в своем составе клейковину.

11. Молочный шоколад

Внимательно изучайте состав и избегайте шоколада с кусочками печенья, с нугой и т. п. В целом, классический молочный шоколад не содержит глютен, но необходимо проверять.

12. Пиво

Пиво необходимо исключить из своего рациона, так как оно изготавливается из ячменя.



Глава 2

Экспресс-детокс без глютена и лактозы

Для чего нужен детокс?

При своем естественном функционировании организм вырабатывает токсины и шлаки, которые периодически нужно выводить. Поэтому мы обеспечены системой очищения: печень, почки, легкие и кожа, которые выполняют ежедневную очистительную функцию. Но иногда токсинов вырабатывается слишком много – под воздействием загрязнения, переедания, употребления алкоголя и курения, в то время как усталость и стресс снижают эффективность работы очистительных систем. По этой причине проходить курс детокса 1–2 раза в год просто необходимо. Принципы очень просты: нужно стимулировать работу печени, почек и кишечника специальным питанием.

Польза от детокса



Накопленные в организме токсины вызывают усталость, чувство тяжести, отсутствие аппетита (или наоборот, потребность непрерывно что-то жевать), сухость, ломкость и выпадение волос, проблемы с кожей... Но через 2–3 дня небольшого курса детокса вы почувствуете легкость, прилив сил и энергии. Пройдите двухнедельный курс очищения, чтобы почувствовать все его преимущества и сохранить результаты на длительный срок.

Нужно ли голодать?

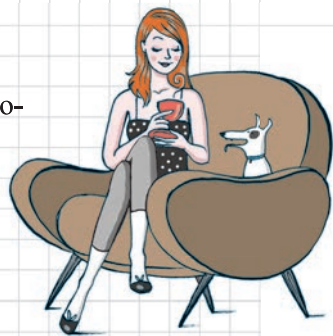
Нет, так как голод может усилить чувство усталости и потребует полного отдыха, что не всегда легко устроить на протяжении нескольких дней подряд.

Зачем исключать лактозу и глютен?

Цель курса детокса – сократить употребление продуктов, способствующих выработке токсинов в организме (красное мясо, колбасные изделия и т. п.), или трудно усваивающихся (лактоза, глютен, жиры и т. п.). Взамен выбирайте еду, которая благоприятствует естественному выведению шлаков (овощи, фрукты, некоторые злаки, травяной чай) и разблокирует системы очищения организма.

Мое питание в период детокса

Этот период не станет чем-то неприятным: выбирайте продукты, которые вам нравятся (из списка рекомендуемых), и готовьте свои любимые блюда.



Я приступаю!

Отдавайте предпочтение продуктам растительного происхождения (крахмалосодержащим, овощам, фруктам), которые глубоко очищают всю пищеварительную систему и обладают мочегонным эффектом. Одновременно ограничьте еду животного происхождения (мясо или рыбу, но не молочные продукты).

Регулярно увлажняйте организм на протяжении всего дня, употребляя больше воды, зеленого и травяного чая, чтобы стимулировать работу почек.

Ешьте до чувства насыщения, но не передайте. Этот небольшой курс может помочь вам сбросить лишний вес.

Включите в свой рацион сок лимона, черной редьки и артишока, которые играют роль катализаторов очищения организма.



Я включаю в свое меню...

- свежие или свежемороженые овощи и фрукты
- йогурты из сои и растительного молока (миндального, соевого, рисового, из лесного ореха и др., кроме овсяного, которое содержит глютен)
- рыбу, морские продукты и птицу (одну порцию в день)
- зерновые культуры, не содержащие глютен: рис, киноа, гречку, поленту, красную чечевицу
- безглютеновый хлеб, хлебцы из каштановой или гречневой муки



Я исключаю на 2 недели...

- продукты промышленного производства (готовые блюда, супы, соусы, консервы)
- хлеб, булочки, печенье
- молочные продукты и сыр на основе коровьего, козьего и овечьего молока
- продукты, содержащие сахар
- продукты, обжаренные на жиру
- алкогольные и сладкие напитки

Мои кулинарные навыки, полезные для детокса

Выбирайте легкие блюда, богатые питательными микроэлементами.

Способы приготовления здоровой пищи

На пару

Приготовление пищи на пару сохраняет вкус овощей и рыбы и оставляет максимальное количество содержащихся в них витаминов. Овощи (свежие или замороженные) нарежьте на маленькие кусочки и готовьте не менее 10 минут до состояния полуготовности. Хороши рыба на пару (лосось, сайда, морская щука), а также филе птицы.

